

保障身体健康，唯有从“心”开始。

关心、爱心、贴心，都在这里体现；救心、益心、养心，全从本书开始。

现代富贵病丛书

GUANXINBING
ZHONGYI ZIZHEN ZILIAO

冠心病

中医自诊自疗

范晓清
主编

心脏受了伤怎么办？本书为您提供
“救心丹”、“养心丸”！



一部从传统医学视角，全面防治
冠心病的健康指导手册！

- * 是谁伤了您的心？及时治疗莫小觑。
- * 补救关键在自己，自诊自疗全方位。



化学工业出版社

保障身体健康，唯有从“心”开始。

关心、爱心、贴心，都在这里体现；救心、益心、养心，全从本书开始。

现代富贵病丛书

GUANXINBING
ZHONGYI ZIZHEN ZILIAO

冠心病

中医自诊自疗

范晓清
主编

心脏受了伤怎么办？本书为您提供
“救心丹”、“养心丸”！



一部从传统医学视角，全面防治
冠心病的健康指导手册！

- * 是谁伤了您的心？及时治疗莫小觑。
- * 补救关键在自己，自诊自疗全方位。



化学工业出版社

· 北 京 ·

冠心病是发病率最高的一种心脏病，已成为威胁人类健康最严重的疾病之一。而且随着社会压力、生活节奏、饮食结构的改变，以及不良生活习惯、过大心理压力等因素的影响，冠心病的发病年龄呈下降趋势，而发病率和死亡率却呈逐年上升趋势，是所有心血管疾病中发病率最高的疾病。

冠心病并非不治之症。通过合理饮食、适当运动和药物治疗，并在日常生活中加强护理和心理保健，冠心病是能够预防和取得不错治疗效果的。

本书分为四个部分，分别介绍了中医对冠心病病因、病机的认识和辨证分型、治疗法则等；中医常用的各种治疗冠心病的方法；中医预防冠心病及西医治疗冠心病。

本书提供了全方位中西医结合防治冠心病的实用方案，本书是患者及其家人防治冠心病的家庭医生。

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病中医自诊自疗/范晓清主编. —北京: 化学工业出版社, 2008.6

(现代富贵病丛书)

ISBN 978-7-122-02896-9

I. 冠… II. 范… III. 冠心病-中医治疗法 IV. R259.414

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 067347 号

责任编辑: 郭燕春

文字编辑: 马丽平

责任校对: 边 涛

装帧设计: 金视角工作室

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张 16½ 字数 223 千字

2008 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00 元

版权所有 违者必究

前

言

冠心病已经成为常见病

读过《三国演义》的朋友可能还会记得，诸葛亮的接班人——姜维是如何死的。书中倒数第二回，即第一百一十九回，姜维与钟会正要谋反行事：“维领命，方欲行动，忽然一阵心疼，昏倒在地；左右扶起，半晌方苏。”在接下来的混战中，“维拔剑上殿，往来冲突，不幸心疼转加。”终于无法再战，含愤自尽而亡。

从书中文字描写来看，姜维当时犯了严重的心绞痛，以致在关键时刻丧失了“战斗力”，不得不抱憾而终。

中医称冠心病为“心痛”、“心痹”、“胸痹”等名称。如《黄帝内经》说：“心病者，胸中痛，胁支满，胁下痛，膺背肩甲间痛，两臂内痛”；“邪在心，则病心痛”。这里讲的“心痛”，就是现在所说冠心病的主要症状表现——心绞痛。

《黄帝内经》将心痛严重、并能迅速导致死亡的病称为“真心痛”。并将其形象地描述为：“色苍苍如死状，终日不得太息”，这就是现在所说的急性心肌梗死。

由上可知，无论是中医典籍还是文学作品，早在两千多年前已有关于冠心病的记载。

冠心病，西医的全称是“冠状动脉性心脏病”或“冠状动脉粥样硬化性心脏病”。冠心病作为一种最为常见的血管疾病，其发病率和死亡率都是非常高的。据统计，在美国，仅急性心肌梗死的发病人数每年就有上百万之多，而且这个数字还在呈现逐年递增的趋势。在我国，到目前为止已有4000万~4500万人患有冠心病，且发病年龄越来越趋于年轻。而作者手头最新资料显示：我国城市疾病死亡率排名第一的正是冠心病！

古时候虽然也有冠心病患者，但人数并不多，因为那时

的饮食结构、心理压力和生存环境不像现在这样复杂，人口基数也远没这样大。从目前情况看，冠心病已经成为当代社会的“多发病”和“常见病”。又因为此病的发病率与现代社会物质文明高度发展有一定的关系，因此，许多专家又将其称之为现代文明病或现代富贵病！

面对目前冠心病高发的状况，作者以传统医学知识为核心，辅以现代医学知识的介绍，撰写了本书。书稿重点介绍了冠心病的中西医临床治疗方法、日常保健治疗、并发症防治、预防手段、日常护理、食疗食养等内容。

本书内容具体、实用，突出可操作性；便于患者及家人自我学习和掌握。我们衷心希望本书能为众多冠心病患者及其家人提供切实有效的帮助，并最终远离冠心病、战胜冠心病，享有健康幸福的人生！

本书由范晓清主编，参加编写的有肖俊香、张漪萍、范娅娅、张广荣、张雪菲、汪世英。

书中倘有不足之处敬请广大读者不吝指正。

范晓清

2008年6月

第一章 中医解析冠心病

第一节 中医对冠心病的认识

古代中医所说的“心痛”、“心痹”、“胸痹”等病症，与现代所说冠心病的症状极为相似。早在两千多年前，中医就对其病因病机、症状表现、治疗方法等都有了一定的研究。特别是近些年，随着中医在冠心病研究方面的深入，研制出许多新的治疗方法和新的药剂，已取得很大进展。

- 一、中医对冠心病的定义 1
- 二、古代医家对冠心病的认识 2
- 三、中医对冠心病症状的描述 4
- 四、现代中医对冠心病的研究 5

第二节 冠心病的病因病机

古代医家就将冠心病的病因病机由“外邪致病说”发展到“内虚发病论”；而现代医家更是从心阳不足、气虚血瘀、气滞肝郁和痰阻心脉等四个不同的方面论述了该病的病理机制。统观各家的观点，脏腑虚弱是冠心病发病的内在原因，而情志、饮食、劳逸、外邪、血瘀、痰浊等因素是常见的外因。

- 一、古代医家关于病因病机的论述 6
- 二、现代医家关于病因病机的论述 7
- 三、脏腑虚弱是引发冠心病的内在病因 9
- 四、七情内伤亦可诱发冠心病 10
- 五、饮食劳逸失度是常见病因 11

六、外邪侵袭是引发冠心病的外在病因	13
七、血瘀与冠心病发生发展的关系	14

第三节 冠心病的辨证分型

中医所说的“证”，是机体在疾病发展过程中的某一阶段病理的概括。所谓“辨证”，即是将症状和体征，通过分析、综合，辨清疾病产生的原因、性质和发生的部位，以及邪正、虚实之间的关系。辨证分型是中医认识和治疗疾病时常用的一种方法，也是中医治病的基本原则之一。

一、冠心病中医辨证的要点	16
二、实证型冠心病的辨证分型	17
三、虚证型冠心病的辨证分型	19
四、中医对心绞痛的分型	21
五、心肌梗死型冠心病的辨证分型	25
六、心律失常型冠心病的辨证分型	26
七、心力衰竭型冠心病的辨证分型	28

第四节 冠心病的治疗法则

辨证论治是中医治疗疾病的基本法则。即使在治疗同一疾病的时候，亦可进行“同病异治”，即根据发病时间、地区、患者体质、机体反应、临床表现、病情表现、病程发展等的不同，采用不同的治疗方法。

一、扶正祛邪法的应用	30
二、调理阴阳法的应用	31
三、标本兼治法的应用	32
四、因人辨治法的应用	34

五、因时辨治法的应用	35
六、“治未病”法的应用	36
七、活血祛瘀法的应用	37
八、通阳宣肺法的应用	39
九、调理脾胃法的应用	40
十、疏肝利胆法的应用	41
十一、补肾固本法的应用	43

第二章 中医治疗冠心病

第一节 治疗冠心病的中草药

从古至今，中医研究者们对中草药治疗冠心病均有深入研究。这些中草药或是滋阴益气，或是壮阳温阳，或是理气活血，或是通络化浊，或是清热燥湿。通过不同的功效，对各种类型的冠心病起着有效的治疗作用。

1. 葛根	45	11. 泽兰	49
2. 苦参	46	12. 郁金	49
3. 绞股蓝	46	13. 蒲黄	50
4. 毛冬青	47	14. 麝香	50
5. 丹参	47	15. 薤白	50
6. 川芎	47	16. 半夏	51
7. 红花	48	17. 瓜蒌	51
8. 牡丹皮	48	18. 灵芝	51
9. 赤芍	48	19. 玉竹	52
10. 三七	49	20. 麦冬	52

第二节 治疗冠心病的中成药

目前临床上用于治疗冠心病的中成药种类繁多，它们主要通过扶正养心、芳香开窍、活血化瘀、理气止痛等功效发挥着作用。除了各种中草药配制而成的中成药外，还有一些是从中草药中提取有效成分制成的药剂。

- | | | | |
|------------------|----|-------------------|----|
| 1. 冠心Ⅱ号 | 53 | 14. 冠脉通片 | 57 |
| 2. 复方丹参片 | 53 | 15. 心可宁胶囊 | 57 |
| 3. 苏合香丸 | 54 | 16. 营心丹 | 57 |
| 4. 抗心梗合剂 | 54 | 17. 益心丸 | 58 |
| 5. 麝香保心丸 | 54 | 18. 利脑心胶囊 | 58 |
| 6. 冠心苏合丸 | 54 | 19. 刺五加片 | 58 |
| 7. 心痛宁滴丸 | 55 | 20. 心可舒胶囊 | 59 |
| 8. 通窍镇痛散 | 55 | 21. 地奥心血康胶囊 | 59 |
| 9. 宽胸气雾剂 | 55 | 22. 心宝丸 | 59 |
| 10. 解心痛片 | 56 | 23. 养心片 | 60 |
| 11. 心通口服液 | 56 | 24. 通心络胶囊 | 60 |
| 12. 补心气口服液 | 56 | 25. 乐脉颗粒 | 60 |
| 13. 参芍片 | 57 | | |

第三节 治疗冠心病的汤剂

中医治疗冠心病注重辨证分型。根据患者症状的不同，采用不同的治疗方法和不同的方剂。而汤剂是中医治疗疾病最传统的剂型，它根据中草药的不同性味、功效进行配伍，水煎取汁服用，从而达到治疗疾病的目的。

- | | | | |
|--------------|----|----------------|----|
| 1. 丹参饮 | 61 | 3. 桃红四物汤 | 62 |
| 2. 失笑散 | 61 | 4. 生脉饮 | 62 |

5. 血府逐瘀汤	62	17. 天王补心丹	65
6. 枳实薤白桂枝汤	62	18. 六味地黄丸	65
7. 瓜蒌薤白白酒汤	63	19. 真武汤	66
8. 半夏白术天麻汤	63	20. 天麻钩藤饮	66
9. 瓜蒌薤白半夏汤	63	21. 阳和汤	66
10. 温胆汤	63	22. 苓桂术甘汤	66
11. 补阳还五汤	64	23. 三生饮	67
12. 当归芍药散	64	24. 冠通汤	67
13. 参附汤	64	25. 心梗六味汤	67
14. 四逆汤	64	26. 瓜蒌化痰通阳汤	67
15. 当归四逆汤	65	27. 益气通瘀汤	68
16. 炙甘草汤	65	28. 附片止痛饮	68

第四节 冠心病的饮食疗法

饮食与我们的身心健康有着最密切的关系，而对病人来说，饮食治疗和调养更为重要。冠心病患者运用饮食疗法时，在遵循膳食原则的基础上，应多吃对心脏具有保护作用的食物，并纠正不良的饮食习惯。

一、冠心病患者的日常膳食原则	69
二、冠心病患者需要哪些营养素	71
三、冠心病患者该怎样安排膳食	73
四、根据中医辨证理论指导每日饮食	74
五、季节不同其膳食要点亦不同	76
六、患者应纠正每顿饱餐的习惯	77
七、适宜冠心病患者食用的主食	78
八、适宜冠心病患者食用的肉类	80
九、适宜冠心病患者食用的蔬菜	82
十、适宜冠心病患者食用的水果和干果	84

十一、不适宜冠心病患者的食物	86
----------------------	----

第五节 冠心病的运动疗法

实验证明，有氧运动，如慢跑、快走、游泳、打太极、气功、跳舞、骑自行车等，能够提高心脏的应变能力，降低猝死的发生率。有氧运动可以促进新陈代谢、加速冠状动脉和心肌病变的恢复，降低血液中胆固醇的水平，软化血管、减轻动脉粥样硬化。

一、冠心病运动疗法的作用	88
二、冠心病运动疗法的原则	89
三、不同季节冠心病患者的运动要领	91
四、冠心病患者怎样掌握运动量	92
五、冠心病运动疗法的禁忌事项	93
六、运动过程中应注意哪些问题	94
七、适合冠心病患者练习的易筋经	95
八、太极拳是行之有效的传统功法	96
九、练习气功能有效防治冠心病	98
十、能治疗冠心病的腹式呼吸法	99
十一、冠心病发作期的肢体运动疗法	100
十二、症状好转后的肢体运动疗法	101
十三、冠心病恢复期的肢体运动疗法	103
十四、冠心病稳定期的肢体运动疗法	104

第六节 冠心病的其他疗法

中医在治疗冠心病方面，除了最常用的药物治疗、饮食治疗、运动治疗以外，还有一些其他的治疗方法，如针灸疗法、推拿疗法、刮痧疗法、穴位贴敷疗法、音乐疗法、书画疗法等，它们对冠心病也有着不错的辅助疗效。

一、中医古籍对针灸疗法的阐述	106
二、针灸疗法治疗冠心病的作用	108
三、针灸治疗冠心病的具体方法	109
四、推拿疗法治疗冠心病的作用	111
五、推拿治疗冠心病的具体方法	112
六、具有扶正祛邪作用的刮痧疗法	113
七、中医外治法的穴位贴敷疗法	114
八、冠心病的其他中医外治疗法	116
九、综合调节机体功能的药枕疗法	118
十、能有效改善心血管功能的水浴疗法	119
十一、适合身心紧张患者的森林浴疗法	121
十二、适合心理状态不佳患者的书画疗法	122
十三、具有双重调节作用的音乐疗法	123

第七节 冠心病并发症与治疗

冠心病常见的并发症包括缺血性心肌病、稳定性缺血综合征、急性冠状动脉综合征、急性心肌梗死并发症等。另外，冠心病患者多伴有糖尿病、高脂血症、高血压、肥胖等。同时，妊娠合并冠心病也是威胁女性健康的一大因素。

一、冠心病合并糖尿病的防治要点	125
二、冠心病合并高脂血症的防治要点	126
三、冠心病合并高血压的防治要点	127
四、冠心病合并肥胖症时应积极减肥	129
五、妊娠合并冠心病的治疗与救护	131
六、缺血性心肌病的辨证论治	132
七、急性心肌梗死合并左心衰的治疗	134

八、急性心肌梗死合并心源性休克的治疗	137
九、急性心肌梗死合并心律失常的治疗	138
十、急性冠状动脉综合征的辨证论治	140

第八节 冠心病日常护理要点

对待疾病“三分治疗、七分调养”，这是大家都知道的。可见，在日常生活中加强各方面的护理和调养，对于改善疾病病情和提高患者的生活质量有着重要意义。本节内容能为患者的日常生活提供有益帮助。

一、日常护理的内容	143
二、对患者的心理护理十分必要	144
三、冠心病患者要积极预防“三高”	145
四、时刻预防心肌梗死的发生	147
五、预防心肌梗死复发同样重要	148
六、预防冠心病猝死的护理要点	150
七、冠心病患者行房事要谨慎	151
八、冠心病患者的夜间护理	153
九、患者在日常生活中的八大禁忌	154
十、科学护理，保证安全度过冬天	156
十一、炎炎夏日冠心病的护理要点	157
十二、防止便秘对于冠心病患者很必要	158

第九节 治疗冠心病的膳食方

饮食在预防和治疗冠心病时起着重要的作用，在前面我们已经分别讲了冠心病的饮食疗法。在这里主要介绍 20 味对冠心病患者颇为有益的膳食方，以供参考选用。

- | | | | |
|------------------------|-----|-----------------|-----|
| 1. 丹参红枣粥 | 159 | 11. 当归炖猪肝 | 163 |
| 2. 薤白丹参粥 | 160 | 12. 人参麦冬炖鸡腿 ... | 163 |
| 3. 四汁蜂蜜粥 | 161 | 13. 田七炖母鸡 | 163 |
| 4. 桃仁粳米粥 | 161 | 14. 丹参炖田鸡 | 163 |
| 5. 生地蜂蜜粥 | 161 | 15. 三七煨仔鸡 | 164 |
| 6. 山楂粳米粥 | 161 | 16. 绿茶莲心水 | 164 |
| 7. 冰糖炖木耳 | 162 | 17. 香蕉饮 | 164 |
| 8. 三七藕汁炖鸡蛋 | 162 | 18. 柑橘汁 | 164 |
| 9. 川芎白芷炖鱼头 | 162 | 19. 柠檬浸水 | 165 |
| 10. 玫瑰赤小豆炖
鲤鱼 | 162 | 20. 七宝汁 | 165 |

第三章 中医预防冠心病

第一节 保证充足睡眠

人的一生约有三分之一的时间是在睡眠中度过的，保质保量的睡眠对于日常工作和学习有着重要意义。它不但可以使身体和大脑得到充分的休息，积蓄充足的能量，也是防治冠心病的有效措施。

- 一、规律的作息习惯有保健之效
- 二、纠正不利心脏健康的作息习惯
- 三、哪些因素会影响正常睡眠
- 四、正确的睡眠姿势有助健康
- 五、舒服的睡眠环境利于养心安神
- 六、古人所总结的“睡眠十忌”

第二节 过于劳累不可取

“过劳死”指的是在非生理性的劳动过程中，劳动者的正常规律和生活规律遭到严重破坏，身体的疲劳愈积愈深，以致转向过度疲劳，并进一步导致血压升高、动脉硬化加剧，甚至导致死亡。避免过度劳累，同样对防治冠心病有着积极意义。

- 一、中医养生讲求劳逸有常有节 175
- 二、过度劳累是最大的健康隐患 177
- 三、脑力劳动者更要预防冠心病 178
- 四、压力过大容易诱发冠心病 179
- 五、办公室一族要警惕心脑血管病 180
- 六、性生活和谐适度最关键 181
- 七、冠心病患者性生活要谨慎 183

第三节 饮食宜忌有讲究

前面讲到饮食在治疗冠心病方面的作用，并专门介绍了治疗冠心病的膳食方。本节主要介绍预防冠心病的饮食宜忌，以便让更多的人远离冠心病、帮助冠心病患者减少疾病的发作。

- 一、预防冠心病重在清淡饮食 184
- 二、享受高质量的早餐是必要的 185
- 三、预防冠心病不能忘补水 187
- 四、适量饮茶、酒能够预防冠心病 188
- 五、通过控制热量摄取预防冠心病 189
- 六、叶酸和维生素 B₆能防治冠心病 190

七、维生素 E 具有强心作用	191
八、补钙能让心脏远离疾病	192
九、糖尿病患者预防冠心病的饮食要点	193
十、高脂血症患者预防冠心病的饮食要点	195
十一、高血压患者预防冠心病的饮食要点	196

第四节 心理平衡要做到

所谓心理平衡指的是人的情绪、性格、知觉、意识等都处在一种协调、稳定的状态。对于处在紧张生活节奏和繁重工作压力下的现代人来说,保持心理平衡并不是一件轻而易举的事情。而心理平衡与否对冠心病的防治又有着极大的影响。

一、不良心态对健康的影响	198
二、过分激动不利心脏健康	199
三、不良性格与冠心病的关系	200
四、消除对冠心病的错误认识	202
五、抑郁情绪最容易“伤心”	203
六、学会正确对待不良生活事件	204
七、乐观开朗是预防冠心病的法宝	205
八、保护心脏需要节制自己的情感	206
九、转移不良情绪释放你的快乐	207
十、以正确的认识战胜恐惧心理	208

第五节 有氧运动最有效

据调查,40 岁以上的体力劳动者,患冠心病发病的概率要低于同龄的脑力劳动者。而且体力劳动者心肌梗死的患病率和患病后 48 小时内的病死率也要比脑力劳动者低。而有氧运动由于运动强度不大、具有持久性,是最有效防治冠心病的运动。

一、有氧运动是最能强心的运动	210
二、步行是最安全的有氧运动	211
三、最利于心血管系统健康的慢跑	213
四、游泳是效果最好的有氧运动	214
五、爬楼梯是最简单的有氧运动	215
六、让健美操释放你的青春活力	217
七、垂钓是最能宁静心神的活动	218
八、放飞风筝——放飞美好的心情	219
九、冠心病患者外出旅游宜忌	220
十、户外运动时要关注气候变化	222

第四章 西医治疗冠心病

第一节 心血管小常识

现在流行一句健康格言：自己是最好的医生！话是没错，但前提是对自己身体和疾病知识的了解。如果去掉这个前提，就不是什么“最好的医生”了，恐怕要做“最差的病人”。因此，多了解一些与疾病有关的健康知识就显得非常必要了。

一、心脏与血液循环	223
二、冠状动脉及其作用	224

第二节 检查与诊断

西医最拿手的“好戏”就是对疾病进行各种检查。可以让病人“明明白白”地知道自己是“哪儿有问题”。也正应了古人的一句话：知其然，更要知其所以然！这也是我们每一位患者最先愿意知道的。